**Гимнастика.**

Девушки юноши 7-8 классы.

**Программа**

**Юноши**

**Акробатическое упражнение: Баллы**

И.п. – упор присев

1. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь…………………………….. 3,0

2. Наклон, вперёд прогнувшись, руки в стороны…………………… 1,0

3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать)……………………………………………………………….. 3,0

4. Опуститься в упор присев и кувырок вперёд…………………….. 1,0

5. Длинный кувырок и ………………………………………………… 1,0

6. Прыжок, вверх прогибаясь…………………………………………. 1,0

**Девушки.**

И.п. – упор присев. Баллы

1. Кувырок назад………………………………………………………. 2,0

2. Перекат назад в стойку на лопатках (держать)……………………. 1,5

3. Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать)………………………. 2,5

4. Поворот в упор, стоя на правом колене, левую назад……………. 2,0

5. Махом левой, упор присев и кувырок вперёд……………………. 1,0

6. Прыжок, вверх прогибаясь………………………………………….. 1,0

**ГИМНАСТИКА**

**ПРОГРАММА**

**ДЕВУШКИ 9-11 классы**

И. п. – основная стойка.

1 – Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл);

2 – не приставляя ногу, кувырок вперед в упор присев (0,5 балла) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) – перекатом вперед прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла);

3 – шагом вперед одноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед (0,5 балла) – шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла) – шагом вперед кувырок в сед в группировке;

4 – сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок, назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) – выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

5 – кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок ноги врозь (0,5 балла) – кувырок вперед – прыжок с поворотом на 180°, (1,0 балл).

**ЮНОШИ 9-11 классы**

И.п. – основная стойка.

1 – Правую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноименный поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл)\* – наклон, вперед прогнувшись и кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);

2 – перекат вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) – поворот кругом в упор, лежа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев – силой стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл);

3 – опуститься в упор присев – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок, назад согнувшись (0,5 балла) – выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 – шагом вперед прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) – шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) – кувырок вперед – встать руки вверх;

5 – переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед (0,5 балла) – кувырок вперед прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)

\* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону.